# 食育だより

令和８年１１月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、何をするにも心地よい気候です。自然の恵みに感謝し、それぞれの秋を探してみませんか。

## 11月24日は和食の日、11月は和食月間です！




私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。
毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

## 給食から学ぶ和食文化

**「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事**



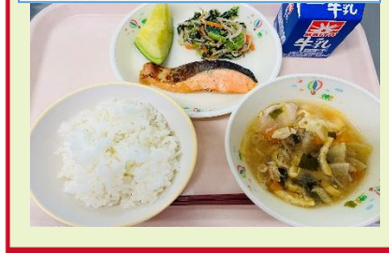

**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち**



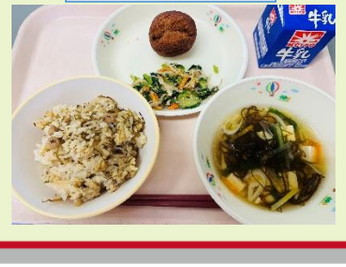

**行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化**



ご飯・みそ汁・おかずの基本的な和食給食




沖縄県の郷土料理給食




創立記念祝いの行事給食




## 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉を知っていますか？
地産千消とは「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取組です。千葉県では、千葉県の千にかけて「千産千消」と呼んでいます。１１月の給食では千葉県産の食材を多く取り入れた千産千消月間です。お楽しみに！



## １０月は食品ロス削減月間でした。

１０月１６日(金)食品ロスを少しでも削減するために、船橋市危機管理課と協力して、賞味期限間近の市内の避難所に備蓄されていたクラッカーを使い「ささみクラッカー揚げ」を作りました。おいしく食べて地球にやさしい日になりました。



防災救助用クラッカー

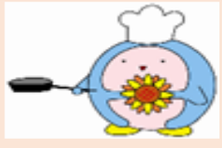


クラッカーをくだいて、ささみにまぶして、油で揚げました



10/16 給食献立に提供

## 給食レシピ



材料（４個分）

| | | |
|---|---|---|
| ささみ | ４本 | ①クラッカーを砕く。 |
| 塩 | 少々 | ②ささみに下味をつける。 |
| こしょう | 少々 | ③小麦粉をまぶす。 |
| 小麦粉 | 大さじ１ | ④水溶き小麦粉をつける。 |
| 小麦粉 | 大さじ２ | ⑤①のクラッカーをまぶす。 |
| 水 | 大さじ２ | ⑤170℃くらいの油でカラッと揚げる。 |
| クラッカー | ４０ｇ | |
| 揚げ油 | 適量 | |